

ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНА СУТНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

Кабзюк Олександр

Вінницький торговельно-економічний інститут

Київського національного торговельно-економічного університету

Анотації:

Теоретичний аналіз та інтерпретація наукових даних дозволили простежити еволюцію підходів до трактування фізичної культури особистості та її здоров'яформувальної сутності, що полягає у гуманітарному векторі розвитку поглядів на даний феномен. Це відкриває нові перспективи і для природничо-наукових досліджень її здоров'яформувальної сутності. Встановлено інтегративний взаємозв'язок компонентів фізичної культури особистості у формуванні здоров'я. Виявлено, що фізична культура особистості пов'язана із пріоритетом духовності у процесі формування психофізичного потенціалу людини та на цій основі здоров'я.

Ключові слова:

культура, фізична культура особистості, здоров'я, здоров'яформувальна сутність

Theoretical analysis and interpretation of scientific data allowed us to trace the evolution of approaches to the interpretation of physical culture of personality and health formuale essence, is a humanitarian development perspective on the phenomenon. This opens new perspectives for natural scientific research of its health formuale entity. Installed integrative interconnection of the components of physical culture of personality in shaping health. It is revealed that the physical culture of personality associated with the priority of spirituality in the process of formation of psychophysical potential of a person on the basis of health.

culture, physical culture personality, health, health, health formuale entity

Теоретический анализ и интерпретация научных данных позволили проследить эволюцию подходов к трактовке физической культуры личности и ее здоровьеформирующей сущности, которая состоит в гуманитарном векторе развития взглядов на данный феномен. Это открывает новые перспективы и для естественно-научных исследований ее здоровьеформирующей сущности. Установлена интегративная взаимосвязь компонентов физической культуры личности в формировании здоровья. Виявлено, что физическая культура личности связана с приоритетом духовности в процессе формирования психофизического потенциала человека и на этой основе здоровья.

культура, физическая культура личности, здоровье, здоровьеформирующая сущность

Постановка проблеми. Більшість вчених вважають основним джерелом розвитку і зміцнення ресурсів здоров'я систематичну, цілеспрямовану фізичну активність людини протягом усього життя, яка є складовою фізичної культури особистості. З огляду на це, ми розглядаємо фізичну культуру особистості у системі детермінантних факторів, які визначають здоров'я людини. Важливим є розкриття сутності та внутрішнього змісту здоров'яформувальних механізмів фізичної культури особистості. Даній проблемі і присвячена робота.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У літературі є багато різних підходів до тлумачення сутності феномену «фізична культура особистості», не кажучи вже про окремі спроби формулювання і обґрунтування цього поняття. Однак, незважаючи на таку детальну увагу, процес теоретичного осмислення даного явища є далеким від свого завершення. Здійснення всебічного аналізу матеріалів з цього приводу в рамках нашої роботи не уявляється можливим, та у цьому немає і необхідності. Головним є виділення основних проблемних моментів з приводу тлумачення здоров'яформувальної сутності фізичної культури особистості, зокрема механізмів її впливу на здоров'я людини.

Аналіз літератури свідчить, що при розробці проблем здоров'я автори в першу чергу аналізують фактори, які викликають патології, і лише потім, які зміцнюють здоров'я, що у своїй основі не правильно. Природа захворювань різноманітна, самих хвороб нараховується кілька десятків тисяч. Більш того, кожна хвороба індивідуальна і перебіг її у кожної людини різний. Тому науковці вже давно дійшли висновку, що побудова теорії підвищення рівня здоров'я за рахунок лікування хвороб хибна і неефективна [1, 2, 4, 5, 8]. Здоров'я визначається концепцією активного саморозвитку, самовдосконалення, самотворення людини. У даному аспекті спеціально організована рухова активність є одним із основних здоров'яформувальних факторів. Є багато наукових праць присвячених дослідженню проблем оздоровчого впливу фізичних вправ на організм людини [1, 2, 8, 11], однак, головна увага в них переважно приділяється фізіологічним, біохімічним, функціональним механізмам такого впливу. Мотиваційно-ціннісні (пускові) механізми оздоровчих занять фізичними вправами часто залишаються поза увагою. Для цього слід звернутися до аналізу поняття та феномену «фізична культура особистості», яка характеризується, зокрема, культурними механізмами активної поведінки людини по відношенню до вдосконалення своєї тілесності та здоров'я.

Мета, завдання і методи роботи. *Мета* – проаналізувати та обґрунтувати здоров'яформувальну сутність фізичної культури особистості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової літератури з проблеми дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. На думку М.М. Візітея фізична культура є першим і базовим видом культури, який формується у людини [3]. Специфічною особливістю фізичної культури особистості навідріз від інших видів культури є спрямованість як на «фізичне» у людині, так і на її соціально-психологічні якості. Уже в самому понятті «фізична культура особистості» закладено єдність тілесності і духовних начал особистості. У минуле відходить механістичний та позитивістський підходи до фізичної культури лише як до засобу тренування тіла. Вона виступає як базовий, фундаментальний вид, інтегруюча ланка культури в цілому, що має великий потенціал відтворення особистості та формування здоров'я [4,6].

Будучи однією з людських і соціальних цінностей, фізична культура виступає одночасно і як культура суспільства у цілому, і як культура способу життя кожної людини. Головним її суб'єктом, у першу чергу, стає особистість. Саме через особистість фізична культура впливає на спосіб і стиль життя індивіда, а через нього – на здоров'я. Здоров'я, окрім всього іншого, результат упорядкування світоглядних установок і цінностей, який значною мірою обумовлений цілеспрямованими діями, активними зусиллями самої людини. Про рівень фізичної культури особистості може свідчити її активність щодо формування власного здоров'я, тобто здоров'яформувальна поведінка як культурний акт, культурний процес. Якщо головним системоформу-

вальним компонентом фізичної культури особистості є діяльність, то системним ефектом формування позитивного ставлення до власного здоров'я є міра забезпеченості самозбереження здоров'я.

Культурний спосіб діяльності – особливий спосіб життєдіяльності людини, який виражається у відсутності домінування генетичної програми розвитку. Здоров'я, окрім всього іншого, результат упорядкування світоглядних установок і цінностей, який значною мірою обумовлений цілеспрямованими діями, активними зусиллями самої людини. Здоров'я визначається концепцією активного саморозвитку людини. Про рівень фізичної культури особистості може свідчити її активність щодо формування власного здоров'я, тобто здоров'я-формувальна поведінка як культурний акт, культурний процес. Якщо головним системоформувальним компонентом фізичної культури особистості є діяльність, то системним ефектом формування позитивного ставлення до власного здоров'я є міра забезпеченості самозбереження здоров'я. Фізичну культуру людини ми розглядаємо у двох аспектах: як підсистему культури особистості і у аспекті її відображення у способі життя та здоров'ї людини. Сутнісна основа поняття «фізична культура особистості» у відповідності зі змістом поняття «фізична культура» базується на матеріальних і духовних фундаментах. Виходячи із цього, концептуальним ядром фізичної культури, як явища і частини людської культури є формування фізичної культури особистості на основі єдності і позитивного взаємозв'язку біологічного і соціального у людині, матеріального (рухового) і духовного (інтелектуального) [7, 9, 10].

Фізична культура особистості розглядається нами як складна багаторівнева система взаємопов'язаних та інтегрованих компонентів. У даному випадку рівень розвитку, інтегративний взаємозв'язок та синергетична взаємодія компонентів визначають міру впорядкованості та ефективності системи. На нашу думку, синергетична єдність функціонального, мотиваційно-ціннісного, когнітивного, діяльнісного і результативного компонентів фізичної культури особистості сприяє розумінню її інтегративної, людинотворчої, духовно-фізичної сутності. Єдність цих компонентів обумовлена діяльною сутністю людини, де буття цінності визначається її соціальними функціями, а самі функції, зокрема фізичної культури особистості, реалізуються головним чином через активну діяльність людини, спрямовану на культивування відповідних культурних цінностей, зокрема здоров'я [4,10]. Не дивлячись на об'єктивну єдність функціонального, мотиваційно-ціннісного, когнітивного і діяльнісного компонентів змісту фізичної культури особистості у формуванні здоров'я, явно помітна відмежованість їх теоретичного розкриття. Це ускладнює розуміння внутрішнього механізму засвоєння людиною цінностей фізичної культури та механізму здоров'яформувальної поведінки, перетворення і формування її у цьому процесі. Виходячи з компонентної структури фізичної культури особистості, сутність її інтегрується на основі синергії ціннісного і діяльнісного компонентів як найбільш важливих умов рефлексії фізичної культури у самосвідомості особистості.

Різні погляди на фізичну культуру особистості з позицій системності слід розглядати у єдиному взаємозв'язку, що дає можливість сформувати уявлення про її інтегративну здоров'я-формувальну сутність. Фізична культура особистості пов'язана із пріоритетом духовності у процесі формування тілесних якостей людини, її психофізичного потенціалу та на цій основі здоров'я. Домінантним компонентом фізичної культури особистості, який визначає активну позицію людини по відношенню до власного здоров'я є мотиваційно-ціннісний, за умови його спонукальної смислоціннісної суб'єктивізації. При перетворенні людиною власної (біологічної) природи з метою формування та забезпечення індивідуального здоров'я потрібне відповідне духовне освоєння даної реальності (пізнання основних властивостей, значення для людини, виявлення спрямованості способів, засобів і т.п.). Перетворена «природа» людини виступає перш за все, як свідчення рівня її духовного освоєння. Не випадково, при розгляді проблеми тілесності, зазначається, що у повному сенсі про культуру фізичну можна говорити лише на рівні «творити тіло», пов'язаному із одухотворенням, возвищенням тілесного, введенням його у соціокультурний простір.

Нині стає цілком очевидно, що у суспільній і індивідуальній свідомості має відбутися концептуальна зміна поглядів (системи мислення) на сутність фізичної культури особистості у напрямку її розуміння (як не парадоксально на перший погляд це сприймається) як явища духовно-фізичного. Оскільки культура (при всіх її модифікаціях) пов'язана із формуванням духовно-цілісної особистості людини, а культурна діяльність – це перш за все смислоціннісно орієнтована активність людини у відношенні об'єкта (предмета), який вона перетворює [3]. Саме духовне у людині (що є загальним для усіх видів культури) формує її, у тому числі і при перетворенні нею своєї тілесності та формуванні здоров'я, безумовно, з урахуванням біологічних закономірностей розвитку і функціонування організму. У даний час реальні зрушення у формуванні теоретичних концепцій фізичної культури особистості можливі лише за умови кардинальної зміни парадигм теоретичного знання про її сутність, пов'язану із розвитком фізичних здібностей, формуванням рухових умінь і навичок (що сьогодні домінує), до іншої, де в основу буде покладено формування цілісної людини, у єдності її соматопсихічного (тілесного) і соціокультурного (духовного) компонентів (при провідній ролі останнього), її здоров'я-формувальний і людинотворчий характер.

Висновки. Резюмуючи, підкреслимо, що фізична культура особистості є одним із головних детермінантних здоров'яформувальних чинників. Рівень фізичної культури особистості визначається, в першу чергу, діяльно-активною поведінкою самої особистості щодо власного психофізичного вдосконалення та на цій основі формування індивідуального здоров'я. Фізкультурно-оздоровчі заняття можуть забезпечити здоров'я лише тій людині, яка у загальносвітоглядному плані в повній мірі знайшла себе і якій вдається заняття фізичними вправами внутрішньо узгоджувати з реалізацією відповідних глибинних, екзистенційно-смыслових прагнень. Лише у цьому випадку заняття фізичними вправами мають шанс стати засобом розвитку фізичної культури особистості, а значить, у повній мірі і засобом зміцнення здоров'я людини.

Перспективи подальших досліджень: Дослідження синергетичної єдності функціонального, мотиваційно-ціннісного, когнітивного і діяльнісного компонентів фізичної культури особистості, що забезпечує її інтегративну здоров'яформувальну сутність;

Список використаних літературних джерел

1. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – К. : Медкнига, 2007. – 132 с.
2. Булич Э. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимп. лит., 2003. – 424 с.
3. Визитей Н. Н. Социология спорта. Курс лекций / Н. Н. Визитей. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 248 с.
4. Ермаков С.С. Физическая культура – основной инструмент культуры здоровья / С.С. Ермаков, Г.Л. Апанасенко, Т.В. Бондаренко, Прасол С. Д. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2010. – N 11. – С. 31-33.
5. Завидівська Н. Н. Аксиологічні аспекти формування культури здоров'я студентської молоді у процесі фізичного виховання / Наталія Завидівська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів : Українські технології, 2009. – Вип. 13 : у 4 т. – Т. 2. – С. 47–53.
6. Ковінько М.С. Наукові передумови системно-інтегративного аналізу фізичної культури особистості / М.С.Ковінько // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 19, т. 2 / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; гол.ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2015.– С. 612-619
7. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
8. Муравов І. Оздоровчі ефекти як інструмент фізичної культури / І. Муравов, Е. Булич // Валеологічна освіта в навчальних закладах України : стан, напрямки й перспектива розвитку : зб. наук. праць XIII Всеукр. наук.-практ. конф. Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. – Кіровоград, 2007. – С. 3–15.
9. Николаев Ю.М. Теория и методология науки о физической культуре : учеб.-метод. пособ. / Ю.М. Николаев. – СПб. : Олимп-СПб, 2010. – 200 с.
10. Сутула В.О. Системоутворювальна функція фізичної культури / В.О. Сутула // Слобожанський науково-спортивний вісник [наук.-теорет. журнал]. – Харків : ХДАФК, 2014. – С. 118–121.

IV. Науковий напрям

11. Haskell W. L. Physical activity and public health : Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association / W. L. Haskell [et al.] // Circulation. – 2007. – Vol. 116(9). – P. 1081–1093.